

Аннотация рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Аэробика и фитнес аэробика»

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Тема. Основные вопросы.

1 семестр:

Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение, составление, комбинации из четырех музыкальных квадратов на тридцать два счета.

Типы классов аэробики. Принципы построения классов. Основные компоненты урока аэробики. Разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка.

Методы ведения классов аэробики. Терминология.

Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике.

2 семестр:

Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.

Силовые упражнения, развитие силы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика.

Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).

Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.

3 семестр:

Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.

Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Ознакомление с основными базовыми шагами степ-аэробики.

Хореография, подбор музыки. Различные стили и направления в степ-аэробике.

Обучение хореографическим упражнениям на степах.

4 семестр:

Аэробные упражнения, развитие выносливости. Управление нагрузкой. Круговая и интервальная тренировка.

Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела.

Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости.

Безопасность выполнения упражнений на стенах.

5 семестр:

Подбор и совершенствования техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.

Совершенствование хореографических упражнений.

Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости.

Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости.

6 семестр:

Постановочная работа корпуса.

Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности.

Аэробные дорожки.

Обучение выполнению композиций в парах, тройках, четверках. Перестроение и перемещение. Синхронность выполнении упражнений.

Объем дисциплины 328 часов

Форма промежуточного контроля – зачет.